








SG HAUSEN – GYMNASTIK - Trainingszeiten -


Montag

18:00 - 19:00 Uhr		REHA-Sport Orthopädie	Gymnastikraum Hasenberghalle	Renata Kretzschmar
19:15 - 20:15 Uhr		Wirbelsäulengymnastik - Mobilisiere dich	Gymnastikraum Hasenberghalle	Renata Kretzschmar
19:30 - 20:30 Uhr		Zumba	DGH Hausen	Lina Eilers

Dienstag

09:00 - 10:00 Uhr		Wirbelsäulengymnastik - Mobilisiere dich	Gymnastikraum Hasenberghalle	Renata Kretzschmar
10:30 - 11:30 Uhr		REHA- Sport Orthopädie	Gymnastikraum Hasenberghalle	Renata Kretzschmar
17:30 - 18:30 Uhr		Feldenkrais (Kursangebot)	DGH Hausen	Heidrun Roehrig
17:30 - 18:30 Uhr		REHA- Sport Neurologie Einfühlsame Gymnastik und Spiele	Gymnastikraum Hasenberghalle	Cornelia v. Borstel
18:45 - 19:45 Uhr		Rückenfitness	Gymnastikraum Hasenberghalle	Christine Burkardt/ Sabine Distel
20:00 - 21:00 Uhr		Fitnessgymnastik	Gymnastikraum Hasenberghalle	Beate Sothmann

Mittwoch

10:00 - 11:30 Uhr		Rückenwellness und aktive Entspannung (Frauen)	Gymnastikraum Hasenberghalle	Uschi Baer
16:00 - 17:00 Uhr		Kinderturnen (ca. 4 - 6 Jahre)	Hasenberghalle	Team
17:00 - 18:00 Uhr		Eltern/Kind-Turnen (ca. 1,5 - 4 Jahre)	Hasenberghalle	Team
17:30 - 19:00 Uhr		Yoga (Kursangebot)	Gymnastikraum Hasenberghalle	Christine Gerber
19:00 - 20:00 Uhr		Rückenpower	Gymnastikraum Hasenberghalle	Nicole Röder
20:15 - 21:15 Uhr		Power Ladies 40+ (Frauen)	Gymnastikraum Hasenberghalle	Nicole Best-Herget

Donnerstag

18:00 - 19:00 Uhr		LNB - Bewegung nach Liebscher & Bracht (Kursangebot)	Gymnastikraum Hasenberghalle	Victoria Schrodtt
19:15 - 20:15 Uhr		Pilates - Bewegung und Denken gehören zusammen	Gymnastikraum Hasenberghalle	Jutta Schlapp

Freitag

19:00 - 20:00 Uhr		Fit ins Wochenende	Gymnastikraum Hasenberghalle	Doris Ohly
-------------------	--	--------------------	---------------------------------	------------